



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Factores que limitan la práctica de la actividad física
en los internos de enfermería en una universidad
pública - 2019**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Blanca Nieves ARENAS CRUCES

ASESOR

Mg. Edna RAMÍREZ MIRANDA

Lima, Perú

2020



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Arenas B. Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública - 2019 [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.

Hoja de Metadatos complementarios

Código ORCID del autor	“—”
DNI o pasaporte del autor	70613669
Código ORCID del asesor	0000-0001-9276-6692
DNI o pasaporte del asesor	09398149
Grupo de investigación	Prevención y tratamiento para la vida (PRETFARI)
Agencia financiadora	“—”
Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación	<p>Lugar : Universidad Nacional Mayor de San Marcos - Facultad de Medicina “San Fernando” Av. Miguel Grau 755, Cercado de Lima 15001 Coordenadas geográficas : 12°03'28"S 77°01'23"O</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2019
Disciplinas OCDE	<p>Enfermería http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</p>

Nota: tomar en cuenta la forma de llenado según las precisiones señaladas en la web (las tablas OCDE están incluidas).
https://sisbib.unmsm.edu.pe/archivos/documentos/recepcion_investigacion/Hoja%20de%20metadatos%20complementarios_30junio.pdf



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL
PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN 04/08/2020

HORA INICIO : 08:34 Hrs.

HORA TÉRMINO : 09:30 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz.

MIEMBRO : Mg. Yissella Betzabeth Acuache Quispe

MIEMBRO : Lic. Esp. Higinia Lily Avendaño Rojas

ASESORA : Mg. Edna Ramírez Miranda.

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Blanca Nieves Arenas Cruces

CODIGO : 15010112

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: 012300-2020-R/UNMSM (06/03/2020)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS INTERNOS DE
ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA - 2019”.**

4. RECOMENDACIONES

- Ninguno

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://medical-int.zoom.us/j/98857258746>

ID: 988 5725 8746

Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 15, quince

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Firma	Firma
Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz DNI 6629916	Mg. Yissella Betzabeth Acuache Quispe DNI 10032874
PRESIDENTE	MIEMBRO

Firma	Firma
Lic. Higinia Lily Avendaño Rojas DNI 6761742	Mg. Edna Ramírez Miranda DNI 9398149
MIEMBRO	ASESORA



Firmado digitalmente por CORNEJO
VALDIVIA DE ESPEJO Angela Rocio
FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 10.09.2020 19:25:21 -05:00

“FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA – 2019”

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primer lugar a Dios por ser mi guía, apoyo y fortaleza en todo momento de mi vida y por concederme la bendición más preciada que es mi familia quienes fueron mi pilar fundamental para terminar mi formación profesional.

De manera especial agradecer a mi asesora la Mg. Edna Ramírez Miranda quien con su enseñanza, paciencia y motivación me oriento en el desarrollo de este trabajo de investigación.

De igual manera agradecer a mi Universidad Nacional Mayor de San Marcos; a la plana docente de la escuela de enfermería quienes transmitieron sus valiosos conocimientos e hicieron que pueda crecer día a día como profesional.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por su infinito amor que se ha reflejado en cada momento de mi vida, y por darme las fuerzas necesarias para terminar con éxito mi formación profesional.

A mis maravillosos padres Antolín y Lourdes por su amor, dedicación y comprensión brindada a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo

A Jorge mi hermano menor y familia entera, por confiar en mí y brindarme su apoyo.

A Alberto por sus consejos y compañía que me alentaron a ser perseverante y alcanzar mis metas.

ÍNDICE

RESUMEN	7
SUMMARY	8
PRESENTACIÓN	9
CAPITULO I: EL PROBLEMA	10
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, DELIMITACIÓN Y FORMULACIÓN.....	10
1.2 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	14
1.2.1 OBJETIVO GENERAL	14
1.2.2 OBJETIVO ESPECIFICO	14
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	15
CAPITULO II: BASES TEORICAS Y METODOLOGICOS	16
2.1 MARCO TEORICO	16
2.1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	16
2.1.2 BASE TEÓRICA CONCEPTUAL	21
I. Generalidades sobre la actividad física.....	21
I.1. Concepto de actividad física	21
I.2 Parámetros de la actividad física	22
I.3. Actividad física en el adulto joven	22
I.4. Riesgo para la salud por la inactividad física y el sedentarismo	24
I.5. Actividad física y sus factores limitantes	24
II. Enfermería y la promoción de la salud.....	29
II.1. Normatividad que promueve la actividad física en el Perú	29
II.2. Rol de enfermería en la actividad física	29
II.3. Promoción de la salud y la actividad física	30
II.4. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender	30
III. La universidad y la promoción de la actividad física	31
2.1.3 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	32
2.1.4 VARIABLE	32
2.2 DISEÑO METODOLÓGICO.....	33
2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	33
2.2.2 DESCRIPCIÓN DE LA SEDE DE ESTUDIO.....	33
2.2.3 POBLACIÓN.....	33

2.2.4	CRITERIO DE INCLUSIÓN	33
2.2.5	CRITERIO DE EXCLUSIÓN	34
2.2.6	MUESTRA Y MUESTREO.....	34
2.2.7	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
2.2.8	PROCESO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS	35
2.2.9	CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	35
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN		36
3.1	RESULTADOS	36
3.1.1	DATOS GENERALES.....	36
3.1.2	DATOS ESPECIFICOS	37
3.2	DISCUSIÓN	40
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		45
4.1	CONCLUSIONES	45
4.2	RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		47
ANEXO		56

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar los “Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019”. El estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, corte transversal y nivel aplicativo. La población estuvo conformada por los internos de enfermería matriculados. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario tipo likert modificado. En el resultado se observa que del total de los internos de enfermería 100% (60), en un 83% están presentes los factores limitantes para la práctica física en estos estudiantes. Concluyéndose que los factores limitantes personales y socio ambientales están presentes; destacándose la falta de motivación, la falta de tiempo, el deber académico y la ocupación laboral, la falta de accesibilidad a escenarios deportivos, el clima y las características del entorno.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, factores limitantes personales, factores limitantes socio ambientales, internos de enfermería.

SUMMARY

This research work aims to determine the "Factors that limit the practice of physical activity in nursing interns at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019". The study is of a quantitative, descriptive, cross-sectional and application level. The population was made up of registered nursing interns. The technique used was the survey and the instrument was a modified likert questionnaire. In the result it is observed that of the total of nursing interns 100% (60), in 83% the limiting factors for physical practice are present in these students. Concluding that personal and socio-environmental limiting factors are present; Highlighting the lack of motivation, lack of time, academic duty and job occupation, lack of accessibility to sports venues, the weather and the characteristics of the environment.

KEY WORDS: Physical activity, personal limiting factors, socio-environmental limiting factors, nursing interns.

PRESENTACIÓN

La actividad física ha demostrado tener un mejoramiento en la manera de vivir del ser humano, su impacto sugiere una buena salud física y mental. En este aspecto las personas físicamente activas, son más saludables y presentan menores índices de morbilidad y mortalidad.

En tales circunstancias se consideró preciso estudiar los factores limitantes para la práctica física, debido a que se observa un aumento de las actividades sedentarias en personas jóvenes, como consecuencia del estilo de vida moderno.

Lo expuesto hace referencia al objetivo abordado en la investigación el cual es determinar los factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería, dentro de ellos se considera a los factores personales y socio ambientales. La importancia de este estudio de investigación radica en la promoción de la salud y prevención de enfermedades orientado desde el papel de enfermería para mejorar la condición de vida de los estudiantes universitarios; de modo que permita el desarrollo de estrategias que logren una intervención oportuna a fin de contribuir con la salud de la población joven.

Para entender mejor el trabajo se presenta: Capítulo I donde se detalla el planteamiento, delimitación, formulación del problema, objetivos y justificación. Capítulo II: marco teórico, antecedentes, base teórica conceptual, glosario de términos, hipótesis y variable. Capítulo III: detalla el tipo, nivel, método, población, criterios de inclusión y exclusión, la técnica e instrumento, validez, confiabilidad, proceso de recolección, análisis estadístico y consideraciones éticas. Capítulo IV: donde se da a conocer los resultados obtenidos, la discusión y análisis. Capítulo V expone las conclusiones y recomendaciones, y por último también se agrega la sección de anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, DELIMITACIÓN Y FORMULACIÓN

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” ⁽¹⁾, abarca los ejercicios deportivos, momentos de juego, formas de transporte activa y actividades recreativas. Su importancia está positivamente relacionada con la salud, principalmente en los aspectos físicos, sociales y psicológicos de las personas. ⁽²⁾

Cabe recalcar que se debe introducir un sistema de vida dinámico donde se lleve a cabo una actividad física periódica y programada, ya que los múltiples beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales ayudan a conseguir y preservar la salud, entre los más importantes tenemos el fisiológico que ayuda a contribuir en la prevención y control de las enfermedades como las emergencias cardiovasculares, distintos tipos de neoplasias, enfermedades metabólicas como la diabetes y la dislipidemia, controla el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corpórea, repercute positivamente en el bienestar óseo fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la osteoporosis, mejora la digestión y el correcto tránsito intestinal; respecto a lo psicológico mejora la autoestima, disminuye el estrés, la depresión, restablece las funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la atención ayudando así al rendimiento académico y laboral de las personas; en lo social mejora la integración, incrementa las relaciones sociales y afianza los vínculos afectivos. ⁽³⁾

Con respecto al tema es necesario entender que una persona es definida “activa físicamente cuando logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones mundiales para cada edad; en

niños y adolescentes es 60 minutos diarios y en personas mayores de 18 es 150 minutos a la semana”.⁽⁴⁾

Sin embargo la escasa práctica física a nivel mundial se ha convertido en un problema extendido y de rápido adelanto en los países, considerando así el aumento del sedentarismo, éste término es definido como “la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día”, este concepto si bien está relacionado, es diferente entre sí al termino de inactividad física cuya definición es “el no cumplimiento de las sugerencias mínimas universales de la actividad física para la salud de los habitantes “. Ambos términos junto al avance de la tecnología y transporte ya sea en el ámbito académico como laboral son considerados consecuencias claves que explican la falta de práctica de actividad física en la población. Entre estos factores se encuentran los personales como la falta de tiempo, carga académica, falta de motivación entre otros, y los factores socios ambientales como las características del entorno, preferencia a la tecnología, el clima, creando así actividades de entretenimiento sedentarias.⁽⁵⁾

Según estadísticas internacionales aproximadamente un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria, esto se debe en parte al incremento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas; siendo las cifras más preocupantes de sedentarismo en la población de jóvenes universitarios con 85% a 90% según la O.M.S, indicando así la figura del sedentarismo predominante en el entorno universitario, es por ende necesario establecer conocimientos sobre los efectos perjudiciales que acarrea el sedentarismo a nuestra salud.⁽⁶⁾

Respecto al Perú, las estadísticas nacionales muestran que un 61% de jóvenes universitarios tienen comportamientos sedentarios, encontrándose muy relacionado con las cifras halladas a nivel mundial;

entre el principal obstáculo estaba no tener el tiempo suficiente para practicar actividad física, todo esto publicado en un periódico de circulación nacional. ⁽⁷⁾

Es así que los grupos de jóvenes universitarios tienen el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, tener la presión alta, sufrir de diabetes, cáncer de mama o colon a futuro. El inicio a la etapa universitaria coincide con la adopción de ciertos estilos sedentarios, así lo demuestra el estudio realizado por Caro y Rebolledo el cual menciona que “existe bajos niveles de actividad física en los universitarios y como causas se encuentra el poco tiempo disponible, las largas jornadas académicas, la escases de espacios deportivos, la inseguridad y las malas condiciones del entorno”; este estudio prueba que los universitarios no tienen conciencia de lo negativo que son los comportamientos sedentarios, esto puede ser parecido o tácitamente igual en el grupo de los estudiantes de enfermería. ⁽⁸⁾ Frente a esto se debe reflexionar el papel que debe cumplir la universidad en la promoción de la salud, ya que posee un poder efectivo en la intervención de la salud de sus miembros en general, siendo este escenario el lugar donde las personas pasan una parte importante de sus vidas, pudiendo así afectar el fortalecimiento de sus estilos de vida saludables; lograr formar universitarios con responsabilidad en salud frente a sí mismos y ante los demás, reflejaran comportamientos positivos en la promoción de la práctica física siendo modelos a seguir en la sociedad. ⁽⁹⁾

Con respecto a lo anterior, el MINSA mediante los documentos técnicos “gestión para la promoción de la actividad física para la salud y orientación técnica para promover universidades saludables”, establecen potenciar la promoción de la actividad física, en los diversos escenarios de intervención, tal como es la universidad. ⁽¹⁰⁾ Esto busca contribuir al desarrollo humano integral de los actores sociales de la

comunidad universitaria: alumnos, docentes, administrativos y autoridades, a través de la promoción de la salud, así generar políticas saludables en el ámbito universitario. Por tal motivo es necesario que una universidad no solo se limite a desarrollar actividades académicas, sino también a promover un espacio para actividades saludables, tal como la actividad física, implementando y garantizando espacios apropiados para recreación y el deporte, senderos para caminatas, garantizar un porcentaje mínimo de parqueos para bicicletas, en la formación integral del universitario, que implica el bienestar centrado en la contribución al desarrollo sostenible de la sociedad en su conjunto”.

(11)

En mi experiencia como estudiante de enfermería ya en mi última etapa de la carrera he ido observando que los estudiantes no practican actividades físicas por diversos factores entre ellos la falta de tiempo, la carencia de motivación, el deber académico, esto hace que estén optando por comportamientos sedentarios, evidenciándose más en el grupo del internado.

Al interactuar con algunos internos refieren “nosotros como futuros enfermeros debemos demostrar con hechos que la actividad física es beneficioso para nuestra salud y que no solo quede en nuestras palabras“.... “la sobrecarga académica no nos da el tiempo para realizar actividad física, a las justas comemos nuestros alimentos”... sobre la importancia de la actividad física para la salud refirieron.....” la actividad física es buena para la salud pero en mi caso no lo pongo en práctica, porque no vivo cerca de un parque aunque sea para salir a correr”..... “Creo que la mayoría de estudiantes sabemos que la actividad física es buena para la salud pero no la ponemos en práctica por que algunos trabajamos y estudiamos al mismo tiempo”..... “no me gusta hacer

ejercicios prefiero recuperar mis horas de sueño de las amanecidas para los trabajos”.

De lo expuesto se formularon algunas preguntas: ¿Cuáles son las razones por las que no realizan actividad física los internos de enfermería? ¿Será importante que los internos cumplan con las recomendaciones sobre la práctica de la actividad física? ¿Qué factores limitantes estarán incidiendo en la actividad física del internado? ¿Existen factores personales, socio ambientales que limitan su práctica? ¿Será importante dar prioridad a las actividades académicas que a la actividad física?.

De acuerdo a lo planteado se cree conveniente formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - 2019?

1.2 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar los factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - 2019.

1.2.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- Identificar los factores personales que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería.
- Identificar los factores socio ambientales que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería.

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Según la OMS “la actividad física es un factor protector para la salud, aporta positivamente en la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, las emergencias cerebrovasculares, la diabetes, neoplasias de mama y de colon “. ⁽¹²⁾

En los últimos años el estilo de vida sedentario o de inactividad física se ha ido incrementando notoriamente constituyendo una de las causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Siendo la población joven un grupo particularmente vulnerable en el bajo nivel de actividad física, reafirmando así que la consolidación de hábitos y conductas saludables futuras se da en la juventud.

Justamente se observa que los internos de enfermería se encuentran en este grupo vulnerable, lo cual estaría relacionado a ciertos factores que limitarían la actividad física, por ello es necesarios identificarlos.

En consecuencia resulta crucial impulsar los estilos de vida activo que cooperen en la construcción de una sociedad más saludable y con ello alcanzar un estado de bienestar.

En este contexto la actuación de enfermería, tiene una tarea fundamental en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, especialmente las no trasmisibles, por ello la importancia de fomentar la actividad física.

Así pues el presente estudio tiene como propósito que la Escuela Profesional de Enfermería adopte propuestas educativas para disminuir el sedentarismo y la inactividad física, incentivando así un estilo de vida más activo en sus estudiantes, quienes serán los futuros profesionales de la salud capaces de poseer los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para mejorar su labor en la promoción de la salud a través de la actividad física.

CAPITULO II: BASES TEORICAS Y METODOLOGICOS

2.1 MARCO TEORICO

2.1.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

INTERNACIONAL

Caro A, Rebolledo R, realizo un estudio en Colombia en el año 2017 titulado Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Este estudio es descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 56 artículos, se empleó la lista de chequeo como instrumento, llegándose a la siguiente conclusión:

“Existe bajos niveles de actividad física en universitarios, a pesar de las recomendaciones de la OMS y la generación de programas para incentivar la actividad física y los hábitos de vida saludables”.⁽⁸⁾

“Como principales restrictores para la actividad física se encuentra el poco tiempo disponible, las largas jornadas académicas, la escases de espacios deportivos, la inseguridad y las malas condiciones del entorno y la oferta deportiva poco atractiva”.⁽⁸⁾

Bastidas B, Ruiz G, Mellizo A, Muñoz J, desarrollaron una investigación en Colombia titulada Actividad física, falta de tiempo o falta de motivación, en el año 2015, el objetivo de esta investigación fue describir la actividad física y la ocupación del tiempo libre en estudiantes de medicina de la universidad de Cauca. Dicho estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, con una muestra de 270 estudiantes a los que se les aplico un cuestionario. La conclusión del trabajo fue :

“la mayoría de estudiantes hacen poca o nula actividad física, además las mujeres son más sedentarias, el principal motivo para no realizar actividad física fue la falta de motivación”.⁽¹³⁾

Naranjo P, Peña P y Prieto M, realizaron un estudio en Colombia titulada Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación universitaria minuto de Dios, durante el año 2014, con el objetivo de establecer las barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal, siendo la muestra de la investigación 2000 estudiantes, a quienes se les aplicó unas encuestas. Por lo tanto los investigadores concluyen lo siguiente:

“Las barreras de mayor prevalencia que tienen los estudiantes son: la falta de tiempo, falta de energía y falta de voluntad, por lo tanto quienes mayor número de barreras presentan, menos probabilidad de practicar actividad física tienen”.⁽¹⁴⁾

Rubio R y Varela M en el estudio realizado en Colombia en el año 2014, titulado Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. Es un estudio descriptivo, de corte transversal, realizado en una muestra de 155 estudiantes entre los 18 y 27 años, utilizando un cuestionario como instrumento. Concluyéndose que:

“La mayoría de los estudiantes realiza actividad física, pero hay un porcentaje de estudiantes es sedentarios”.⁽¹⁵⁾
“Para promover la actividad física, las instancias encargadas de la promoción de estilos de vida saludables, deben abordar el sedentarismo a través de

estrategias que permitan a los jóvenes manejar la falta de tiempo y la fuerza de voluntad” ⁽¹⁵⁾

Salazar C, Feu S, Vizuite M, De la Cruz E, desarrollaron una investigación en México titulada Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima, en el año 2013. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 356 estudiantes a los que se les aplicó un cuestionario. Los autores concluyen:

“El contexto social y el entorno urbano condicionan el patrón de actividad física de los estudiantes universitarios de Colima”. ⁽¹⁶⁾

Sevil J, efectuó un estudio de investigación en España titulado Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, diferencias por género y niveles de actividad física, en el año 2010. Dicho estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, aplicado a una muestra total de 901 estudiantes universitarios, utilizando una escala y un cuestionario como instrumentos, llegando a la siguiente conclusión:

“Los estudiantes universitarios identificaron barreras para la práctica de actividad física de acuerdo a los resultados obtenidos, la falta de tiempo se mostró como uno de los mayores obstáculos”. ⁽¹⁷⁾ “Las mujeres y las personas que no cumplían las recomendaciones de actividad física presentaron una alta prevalencia de barreras de práctica de actividad física”. ⁽¹⁷⁾

NACIONAL

Espinoza K, Gonzales O, realizaron un estudio de investigación en Perú titulada Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la universidad Norbert Wiener, en el año 2019, dicho estudio fue de enfoque cuantitativo, método descriptivo, observacional, prospectivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 163 estudiantes, se utilizó un cuestionario como instrumento, llegándose a la siguiente conclusión:

“El nivel de actividad física de los estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencias Políticas es bajo”. ⁽¹⁸⁾

Navarrete P, Parodi J, Vega E, Pareja A, Benites J, desarrollaron una investigación en el Perú titulado Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior, en el año 2017. El estudio es observacional, de corte transversal, analítico y retrospectivo, la muestra estuvo conformada por 187 estudiantes de educación superior, se utilizó un cuestionario como instrumento, y se llegó a la siguiente conclusión:

“Existe un alto nivel de sedentarismo en los estudiantes evaluados y no se cumplen las recomendaciones de la OMS.” ⁽¹⁹⁾

“El estado nutricional sobrepeso/obesidad y el rendimiento académico moderado estuvieron significativamente asociadas al sedentarismo”. ⁽¹⁹⁾

Nina F, realizó una investigación en Perú titulado La práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la universidad Nacional del Altiplano – Puno, en el año 2017. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La

muestra de estudio está compuesta por 300 estudiantes. El instrumento utilizado fue un cuestionario, y se llegó a la siguiente conclusión:

“Los estudiantes en su mayoría evidencian un moderado nivel de actividad física, sin embargo, no responden al nivel recomendado según la Organización Mundial de Salud”. ⁽²⁰⁾

Echevarría P, realizó una investigación en Perú titulado Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes de la universidad de San Martín de Porres, en el 2015, cuyo objetivo fue determinar los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la universidad de San Martín de Porres y sus factores asociados. El estudio fue descriptivo, prospectivo, de corte transversal, la población estaba conformado por 342 estudiantes de segundo año de medicina humana, se utilizó un cuestionario como instrumento, llegándose a la siguiente conclusión:

“Los estudiantes de medicina, cumplen con las recomendaciones mundiales de actividad física, pero hay niveles moderados a altos de sedentarismo”. ⁽²¹⁾ “Existe una asociación entre el sedentarismo y el incumplimiento de las recomendaciones mundiales de actividad física”.

⁽²¹⁾

2.1.2 BASE TEÓRICA CONCEPTUAL

I. Generalidades sobre la actividad física

I.1. Concepto de actividad física

La Organización Mundial de la Salud la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. ⁽¹⁾

Por otro lado, Cintra y Balboa exponen lo siguiente “la actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado tiempo, aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías”. ⁽²²⁾

Entre el grupo de actividades física tenemos: actividades cotidianas como subir escaleras, barrer, actividades cíclicas como manejar bicicleta, realizar deportes como el fútbol, vóley, realizar actividades en la naturaleza, bailes, danzas, juegos etc.

Asimismo cabe mencionar la notable relación que existe entre la salud y la actividad física, entendiéndose salud como “el estado completo de bienestar físico y social de una persona”. ⁽²³⁾ Varias investigaciones garantizan los diversos beneficios que sobrelleva el hábito constante y apropiado de realizar actividad física en el aspecto físico, psicológico y social; es así como otros autores lo llegan a considerar un factor protector ante ciertos comportamientos nocivos para la salud. ⁽²³⁾

La actividad física puede ser:

- Estructurada. Se tiene como ejemplo, realizar diversos deportes como, partidos de fútbol, vóleybol y básquetbol, competir en carreras de

atletismo, participar de clases de gimnasia bajo supervisión de un técnico. ⁽³⁾

- No estructurada. Aquí se tiene como ejemplo, los trabajos de del hogar que requiera movimiento, jugar en el parque; trabajar en el jardín, usar las escaleras, bailar en casa, trasladarse caminando para realizar labores diarias. ⁽³⁾

I.2 Parámetros de la actividad física

- Tipo

Es la modalidad de la actividad física, frecuentemente incluye a las actividades: ⁽²⁰⁾

-Aeróbicas: caminar rápido, andar en bicicleta, patinar, nadar, jugar tenis etc.

-De fuerza: levantamiento de pesas, ejercicios con banda elástica, etc.

-Flexibilidad: tai chi, yoga, etc.

- Duración

Según la OMS se suelen expresar en minutos y hace referencia al tiempo invertido en una sesión diaria de actividad física (en ocasiones puede, fraccionarse y no realizarse toda seguida). La duración de las sesiones puede oscilar entre 10 y 60 minutos dependiendo de la intensidad. ⁽²⁰⁾

- Frecuencia:

Número de veces que se realiza actividad física, generalmente dos veces o más por semana en el adulto joven. ⁽²⁰⁾

- Intensidad

Nivel de esfuerzo que exige una actividad física pueden ser leves, moderado, intenso o muy intensos. ⁽²⁰⁾

I.3. Actividad física en el adulto joven

-Tipos y tiempos recomendados

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los jóvenes realicen 60 minutos de actividad física moderada todos los días de la semana, o al menos 300 minutos acumulados en la semana. Algunas actividades físicas sugeridas podrían ser: practicar deportes al aire libre, realizar gimnasia, realizar caminatas, correr. ⁽²⁴⁾

-Actividad física y actividad académica

Dwyer señala qué hay una relación positiva entre los programas de educación física y el desempeño académico ya qué los estudiantes que practican regularmente alguna actividad física desarrollan su sistema cognoscitivo, y por ende, tienen mayor capacidad en su memoria para captar mejor la información proporcionada por sus docentes. ⁽²⁵⁾

-Implicancia de la actividad física y estereotipos del adulto joven

En cuanto al deporte, desde su origen fue de ámbito exclusivamente masculino. La mujer, a medida que fue accediendo a distintos espacios y actividades públicas, se fue incorporando también a él. ⁽²⁶⁾

Vázquez sostiene que los estereotipos de género son lo que limitan al deporte como una actividad masculina e inhiben, por considerarla inapropiada, a la práctica de la mujer. “Esta creencia, ha guiado el comportamiento de la mujer hacia el deporte, al haber categorizado desde muy pequeña el deporte como algo ajeno a ella” ⁽²⁶⁾, “ha servido para defender el sistema de valores de la mujer, preservándolo de desarrollar aquellas cualidades consideradas masculinas y que son, precisamente, básicas en el deporte, como la agresividad, el gusto por el riesgo, la competitividad, etc.” ⁽²⁶⁾

-Actividad física, salud física y mental

La práctica física tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una

reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. ⁽²⁷⁾

I.4. Riesgo para la salud por la inactividad física y el sedentarismo

El sedentarismo es expuesto como “la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día” y la inactividad física se precisa como “el no cumplimiento de las sugerencias mínimas universales de la actividad física para la salud de los habitantes “. ⁽⁴⁾

La falta de práctica de actividad física en la población adulto joven es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares, hipertensión, niveles altos de colesterol, diabetes. ⁽²⁸⁾

I.5. Actividad física y sus factores limitantes

Varios autores presentan ideas relacionados a la existencia de factores que limitan la práctica física, tal es el caso de Caro Ana quien encuentra a “los factores personales o individuales que engloba una serie de aspectos biológicos, psicológico, conductuales y cognitivos de la persona y los factores socio ambientales que abarca lo demográfico, lo social y el entorno de la persona”. ⁽²⁹⁾

➤ Factores personales o individuales

Estos factores hacen referencia a la característica propia de cada individuo relacionado con la práctica física.

- La motivación es fundamental para la realización de cualquier actividad física ya que es uno de los componentes necesarios que hay que tener en cuenta para iniciar y para mantenerse en cualquier actividad física ,ya que se sabe que una falta de esta podría limitar la práctica de la actividad física .Se entiende como motivación al “proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos y por las tareas que se tienen que enfrentar”.⁽³⁰⁾

Esto se puede demostrar mediante “el modelo del Proceso de Adopción de Precauciones (P.A.P.) modelo desarrollado por Weinstein, el cual cuestiona la forma como una persona adopta una precaución, y asume la disminución de un riesgo cuando la persona tiene una motivación para hacerlo” ⁽³¹⁾. Este se interpreta en diferentes etapas:

- Conocimiento acerca de la importancia de la acción: Consiste en comprender el significado de la acción a realizar como una conducta de protección, es decir esto hace referencia cuando una persona se propone una probabilidad lejana de realizar alguna actividad física, sin que se tenga la voluntad de actuar.
⁽³¹⁾
- Interés en la práctica de la acción: Es tener entendimiento total del valor protector, pero no muestra inclinación hacia la acción de practicar actividad física, esto “puede ser resultado de la falta de confianza en sus habilidades motoras o inconformidad con su cuerpo, esto implica una baja expectativa de auto eficiencia”. ⁽³¹⁾

- Motivación por la acción: Esto quiere decir que hay una posibilidad que una persona inicie la práctica de la actividad física y pueda mantenerse constante en ella. ⁽³¹⁾
- Decisión de no actuar: Tomar la decisión de no practicar actividad física sabiendo que es saludable para la salud puede deberse a “que consideren que existe una escasa probabilidad de verse afectados por este comportamiento, en esta etapa es importante el afrontamiento para llegar a la acción y mantenerse en ella.”⁽³¹⁾
- Planificación del autocontrol: Expone el intento de comenzar la acción, es importante para el inicio de la práctica de la actividad física. ⁽³¹⁾
- El tiempo: tiene que ver con los minutos u horas que dedica la persona a la ejecución de alguna actividad física, en el caso de los universitarios el poco tiempo libre que tienen se emplea en otras actividades ya con su familia u amistades, esto hace que se reduzca la posibilidad de participar en alguna actividad física. Esto mencionaría a la falta de tiempo como un factor limitante para la actividad física ⁽¹⁷⁾
- Temor a lesiones: este factor tiene que ver con miedo que puede generar cualquier accidente en la práctica física y así esto puede generar el abandono de dicha práctica. Por ello la importancia de las decisiones que tienen que ver con la seguridad individual o colectiva en la planificación de actividades físicas, ello disminuirá el riesgo de lesiones y accidentes a la hora de la práctica.⁽³²⁾
- Labores académicas: Esto tiene que ver con el cumplimiento de las actividades académicas y los exámenes los cuales podrían ocasionar estrés. ⁽³¹⁾ En el grupo de internos de enfermería este factor hace que este grupo se sienta agotado por llevar un

horario ajustado (práctica y teoría) ello no permite que ellos tengan la atribución de realizar actividad física.

- Ocupaciones laborales: La actividad física es esencial en la formación integral del estudiante universitario, pero el apoyo en gastos propios para la universidad u obtener experiencia profesional, hacen que su ocupación laboral les reduzca el periodo disponible para realizar alguna actividad física. ⁽³²⁾ Por eso es importante saber que una limitante para no realizar actividad física podría ser tener ocupaciones laborales extras.

➤ Factores Socio ambientales

Estos factores hacen referencia al ambiente físico y social de los entornos donde transcurre la vida de las personas que limitar una adecuada y segura práctica de actividad física.

- Necesidad de acompañamiento: la actividad física grupal, “brinda la posibilidad de generar relaciones interpersonales, por lo que la intención de este proceso va más allá de solo mejorar la función orgánica”. ⁽³³⁾ “Al pasar de una actividad física individual a una colectiva, se hacen evidentes intereses grupales, gustos compartidos que a su vez favorecen la diversión, aportando al desarrollo de condiciones subjetivas relacionadas con la esfera social y cultural del individuo”. ⁽³³⁾ En ocasiones este factor puede causar abandono de actividad física, “ya que al no tener la compañía necesaria, el no tener personas con el mismo nivel de habilidades, y que los amigos quieran hacer otras acciones puede llevar a la restricción de las actividades físicas en la población”. ⁽³³⁾
- Preferencia por elementos tecnológicos: “El uso desmedido de las tecnologías (televisión, computadora, Tablet, celular, Internet,

redes sociales, entre otros), está provocando en la población juvenil cambios drásticos en sus conductas, favoreciendo el sedentarismo y el desarrollo de enfermedades a mediano y largo plazo”.⁽³⁴⁾ Este uso excesivo sería una limitante para poner en práctica la actividad física en los jóvenes.

- Dificultad económica: También se sabe que “la posición económica es otro factor preponderante de la actividad física, esta tiende a ser menor en jóvenes con niveles económicos bajos; esta situación pudiera deberse a que las locaciones y recursos deportivos son limitados para los sectores más vulnerables”.⁽³⁴⁾
- Distancia a la residencia: “El factor de distancia de la residencia a la instalaciones deportivas puede ser limitante; si no existe cercanía o proximidad a dichas instalaciones”.⁽²⁹⁾
- Característica del entorno: En la práctica de actividad física interviene la impresión que tienen los individuos sobre su entorno, esto incluye tales características de los entornos con adecuadas veredas, parques limpios e iluminados, ciclo vías, vigilancia, pasos de peatones o semáforos, limpieza de las calles, existencia de instalaciones deportivas y recreativas; todas estas características se asocian con una mayor probabilidad de alcanzar un nivel alto de actividad física.⁽³⁴⁾
- Clima: Con respecto a este factor tiene relación con algunas investigaciones que “señalaban que en época invernal es menor la práctica de actividad física que durante la primavera”.⁽³⁵⁾ Esto tiene que ver con el frío, la lluvia y el viento que amenazan a las personas que practican alguna actividad física en la estación de invierno , por otro lado también las condiciones climáticas de verano también limitaría ya que el “calor puede afectar al organismo a diferentes niveles de gravedad (calambres

musculares ,desmayo por calor, agotamiento, golpe de calor y problemas susceptibles al calor)”.⁽³⁵⁾

- Accesibilidad a escenarios deportivos: Tiene que ver con “la facilidad con la que se llega a los sitios deportivos, vías, ciclo vías, escenarios recreativos, parques, accesos a espacios públicos de libre acceso, la falta de accesibilidad constituye un determinante que limita la práctica de actividad física”.⁽²⁹⁾

II. Enfermería y la promoción de la salud

II.1. Normatividad que promueve la actividad física en el Perú

El documento técnico titulado “Gestión para la promoción de la actividad física para la salud”, con resolución ministerial N° 209, emitido por el MINSA, en el año 2015, tiene como finalidad contribuir a mejorar la calidad de vida y bienestar de la población, mediante la promoción de la práctica física.⁽⁹⁾

II.2. Rol de enfermería en la actividad física

Los profesionales de la salud actúan como facilitadores de la promoción de la salud. El profesional de la salud debe y puede intervenir, intentando aumentar la concientización de la persona hacia estilos de vida saludables y motivándola para el cambio. Dar consejos y educar a la persona son vistos como una responsabilidad profesional por todos los profesionales en salud.⁽³⁶⁾

Una de las tareas principales de la enfermería es la promoción de la salud, por tanto promover la actividad física como estrategia de la prevención de enfermedades especialmente las no transmisibles como las cardiovasculares, oncológicas y endocrinas, cobra una relevancia social importante y practicarla desde la formación es un compromiso ético moral.⁽³⁶⁾

II.3. Promoción de la salud y la actividad física

Según la Conferencia Internacional de Ottawa se define a la promoción de la salud como “un proceso que otorga a la población los medios necesarios para mejorar y ejercer un mayor control sobre la salud”. ⁽³⁷⁾

Según la Organización Mundial de la Salud define la promoción de la salud como “el proceso social, educativo y político que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud” ⁽³⁸⁾, también “brinda oportunidades de poder a la gente o para que ejerza sus derechos y responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su salud y bienestar”. ⁽³⁸⁾

“La promoción de la salud implica la potenciación de factores que impulsan estilos de vida saludables y la reducción de aquellos otros que generan enfermedad”. ⁽³⁸⁾

Se sabe que la promoción de la salud en la actualidad, se muestra como un asunto de interés social al acrecentarse la preferencia a la inactividad física y al sedentarismo de manera paralela al desarrollo de la sociedad. En este aspecto, la actividad física se muestra como una estrategia esencial para conseguir la mencionada promoción de la salud. ⁽³⁸⁾

González Jurado refiere que “la actividad física debe ser promovida desde la perspectiva de satisfacción personal y de la ocupación saludable del tiempo de ocio” ⁽³⁸⁾, esto quiere decir que realizar actividad física va a traer beneficios positivos a nuestra vidas y que por ello debemos ser más conscientes y brindarle un tiempo en nuestras vidas.

II.4. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender

Nola Pender realizó el modelo de promoción de la salud a partir del Modelo Conceptual de Conducta para la Salud Preventiva, formando así una base para el estudio de la manera en que las personas adoptan decisiones sobre el cuidado de su propia salud en el marco de enfermería .⁽³⁹⁾

El modelo de promoción de la salud se basó teóricamente de la “teoría del aprendizaje social de Bandura que postula la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta”⁽³⁹⁾ y la “teoría de expectativa- valor descrita por Feather quien afirma que la conducta es económica y racional”.⁽³⁹⁾

Por tal motivo uno de los atributos que diferencia el modelo de Pender es que “involucra conductas que fomentan la salud y tiene la posibilidad de ser aplicado a lo largo de toda la vida de un ser humano”.⁽³⁹⁾ Este modelo se ha empleado para anunciar sistemas de promoción de la salud generales y conductas particulares como por ejemplo el estilo de vida saludable de la práctica de actividad física.⁽³⁹⁾

III. La universidad y la promoción de la actividad física

III.1 Rol de la universidad en la práctica física

Según el documento técnico titulado “orientaciones técnicas para promover universidades saludables”, con resolución ministerial N° 485 emitido por el MINSA en el año 2015, tiene como finalidad contribuir a mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria, potenciándola como fuente generadora de conocimiento para fundamentar el diseño de políticas públicas en salud. Por ello a universidad es un escenario adecuado para la promoción de la salud, y tiene el compromiso de crear entornos apropiados para sus estudiantes, especialmente para aumentar los niveles de actividad física a través de programas de, a fin de reducir el riesgo de futuras enfermedades.⁽⁴⁰⁾

2.1.3 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Factores: un factor es un elemento que influye en algo. De esta manera, los factores son los distintos aspectos que intervienen, determinan o influyen para que una cosa sea de un modo concreto, es el caso de los internos de enfermería respecto a las actividades físicas.

Factores Limitantes: conjunto de dificultades que tienen los internos de enfermería para llevar a cabo una actividad física.

Factores limitantes personales: conjunto de dificultades propias del interno de enfermería relacionado a la práctica física.

Factores limitantes socio ambientales: conjunto de dificultades en el entorno social y ambiental del interno de enfermería relacionado a la práctica física.

Actividad física: son un conjunto de movimientos que producen gasto cardiaco los cuales son realizados por los internos de enfermería para favorecer su salud y bienestar.

Interno de enfermería: Aquella persona que está a punto de culminar la carrera profesional de enfermería y que tiene las capacidades y habilidades para brindar atención al paciente, familia, y comunidad, una vez egresado(a).

2.1.4 VARIABLE

Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería: variable cualitativa.

2.2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio de investigación es de tipo cuantitativo, ya que hace referencia a la medición y cuantificación de la información que se recolecta de la variable en estudio. Es de nivel aplicativo por que busca plantear posibles soluciones para realizar actividad física y así mejorar varios problemas que afligen la salud de la población. El método usado es el descriptivo ya que posibilita mostrar y exponer la información adquirida de la realidad y de corte transversal por que los datos fueron recolectados en un periodo de tiempo determinado y espacio dado.

2.2.2 DESCRIPCIÓN DE LA SEDE DE ESTUDIO

El presente estudio se llevó a cabo con los estudiantes que forman parte del internado de la Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el cual está ubicado en la Av. Grau 755, Cercado de Lima 15001.

2.2.3 POBLACIÓN

La población estuvo conformada por el total de los 60 internos de enfermería matriculados en el 5to año de estudio considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

2.2.4 CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Internos de enfermería que acepten participar en el estudio de investigación.

- Que firmen el consentimiento informado.

2.2.5 CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Internos de enfermería que no deseen participar en la investigación.
- Los que están ausentes en el momento de aplicar el instrumento.

2.2.6 MUESTRA Y MUESTREO

Se consideró al total de la población de internos de la Escuela Profesional de Enfermería en el año 2019; para lo cual se aplicó los criterios de inclusión y exclusión.

2.2.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta. El instrumento utilizado fue un cuestionario tipo Likert modificado (ver anexo A), el instrumento consta de la siguiente estructura la presentación, instrucciones, datos generales del interno de enfermería y finalmente el contenido conformado por 23 preguntas que fueron divididos en 2 dimensiones (personal y socio ambiental).

El instrumento fue sometido a la evaluación de juicios de expertos para su validez de contenido, siendo 8 jueces profesionales conocedores y con experiencia en el tema a investigar. Posteriormente se aplicó la prueba binomial obteniendo un valor de 0,017 menor a $p \leq 0.05$, lo cual evidencia la validez del instrumento. (ver anexo H)

La confiabilidad estadística del instrumento se efectuó a través de una prueba piloto que respondieron a los criterios de inclusión antes mencionados a un grupo poblacional semejante a la población considerada para el estudio en número 15. Realizando la prueba de K-

Richardson 20 (variante del Alfa de Crombach), teniendo como resultado una confiabilidad de 0,86 indicando así que el instrumento es confiable. (ver anexo I)

2.2.8 PROCESO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE LOS DATOS

La recolección de datos se inició con la coordinación y la realización de los trámites administrativos correspondientes con la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la U.N.M.S.M y la coordinadora del internado fijando fechas y hora para iniciar la recolección de datos. En las fechas indicadas se realizó la aplicación del instrumento en un periodo de tiempo de 20 minutos, terminándolo en las fechas y horas pactadas. estos resultados fueron sometidos a un control de calidad, asegurando que todas las preguntas fueran contestadas y codificándolos, para luego vaciarlos a una matriz del programa de Excel para ser procesados mediante el programa SPSS 21 (ver anexo F), expuestos para su mayor comprensión en gráficos y tablas estadísticos.

2.2.9 CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente trabajo de investigación tomo en cuenta las consideraciones éticas basados en el principio del respeto ya que se gestionaron los permisos respectivos para la aplicación del instrumento (ver anexo K); el principio de autonomía donde cada interno tuvo la facultad de decidir su participación, así como el principio de confidencialidad ya que se aseguró que los datos recopilados sean solos con fines propios de la investigación a través de la firma del consentimiento informado. (ver anexo B)

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 RESULTADOS

Luego de haber recolectado y procesado los datos, los resultados se presentaran posteriormente en tablas y gráficos estadísticos para su respectiva lectura y análisis.

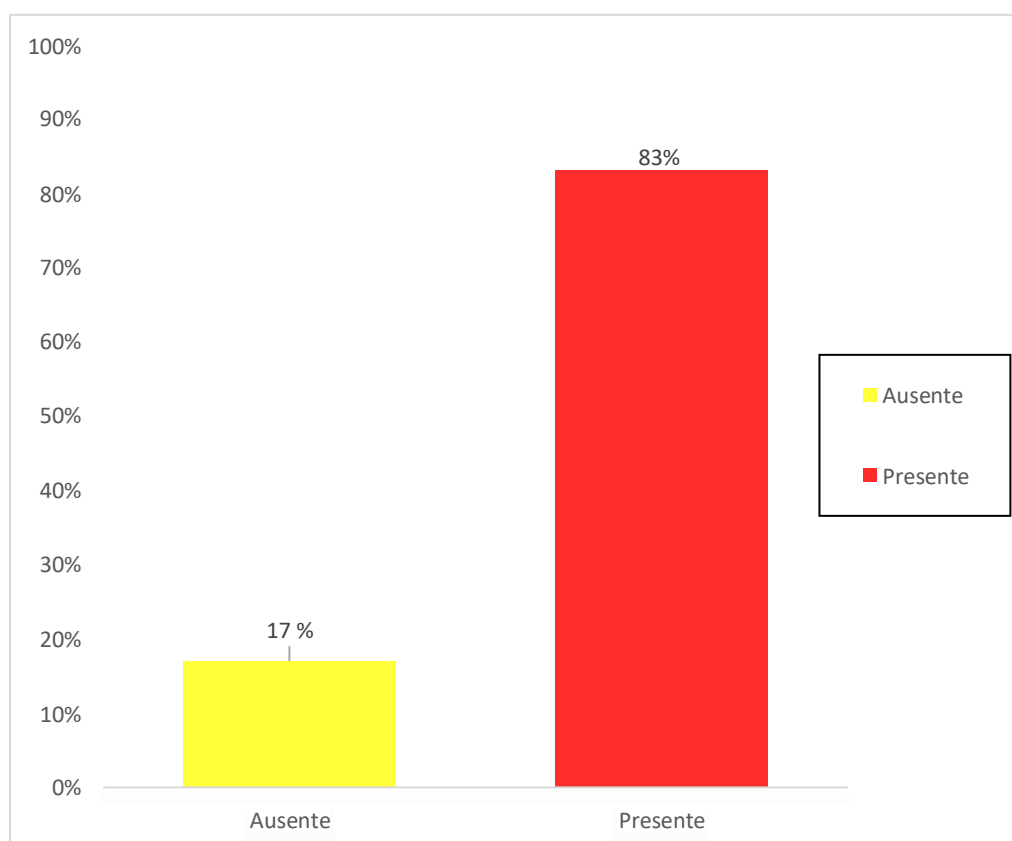
3.1.1 DATOS GENERALES

En referencia a los datos generales obtenidos de la población de estudio que fueron los internos de enfermería de la U.N.M.S.M se puede evidenciar que un 98% son de sexo femenino y solo 2% de sexo masculino, así mismo las edades de 22 a 24 años están enmarcados en un 62%, de 25 a 27 años en un 30%, de 20 a 21 años en un 5%, y de 28 a 30 un 3%. En referencia al estado civil un 97% son solteros y un 3% conviven con su pareja.

Asimismo en el presente estudio algunos datos relevantes de los internos de enfermería en relación a la procedencia es que un 63% son de la costa, un 32% de la sierra; los distritos de procedencia en su mayoría provienen del cono norte un 43%, cono sur 42% y del centro un 15%; en referencia a la dedicación se tiene que un 53% estudia y también trabaja y un 47% solo estudia. Además se pudo obtener datos de los antecedentes familiares así tenemos que un 82% presenta antecedentes familiares como diabetes, hipertensión, y cáncer y solo un 18% no tiene antecedentes familiares; como el estudio estuvo relacionado con la práctica de la actividad física de los internos se consignó el I.M.C por cada uno encontrando un 47% con sobrepeso, un 43% dentro del parámetro normal, 5% con bajo peso y obesidad.

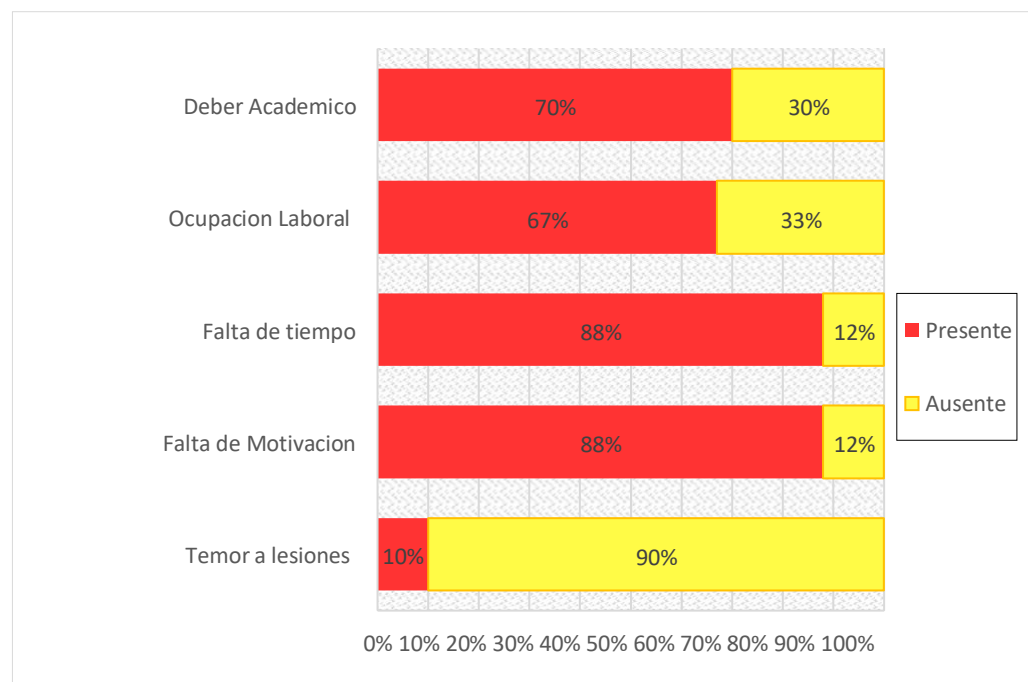
3.1.2 DATOS ESPECIFICOS

Gráfico 1. Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la UNMSM, Lima- 2019.



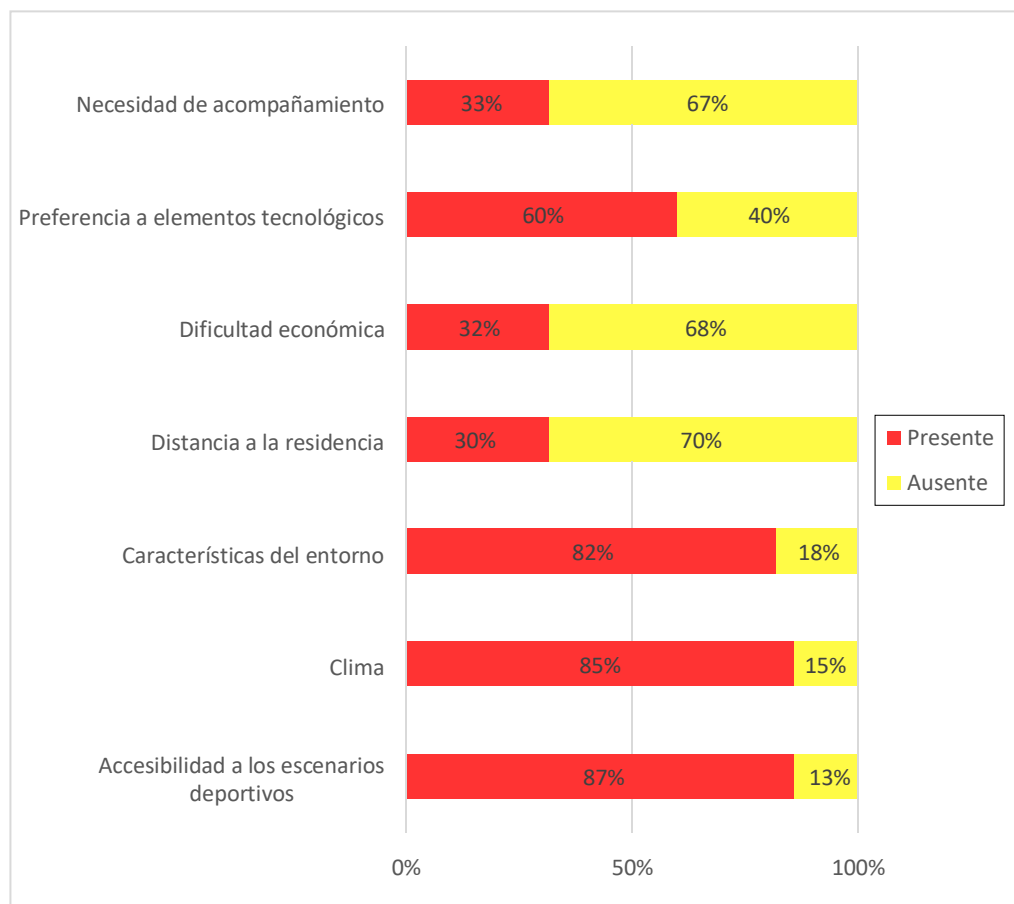
En el gráfico 1, se observa que del total de internos encuestados 100% (60), el 83%(50) están presentes los factores limitantes para la práctica física tanto en factores personales y socio ambientales.

Grafico 2. Factores personales que limitan la práctica de la actividad física en, en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019.



En el gráfico 2 se puede observar en los factores personales que limitan la práctica de la actividad física están presentes entre 67% al 90% como la falta de tiempo, motivación, el deber académico y la ocupación laboral.

Grafico 3. Factores socio ambientales que limitan la práctica de la actividad, en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019.



En el gráfico 3 se puede observar de los factores socio ambientales que limitan la práctica de la actividad física están presentes en un 60% al 87% como la accesibilidad a los escenarios deportivos, el clima, las características del entorno y la preferencia a elementos tecnológicos.

3.2 DISCUSIÓN

La juventud actual presenta varios problemas de salud y es conocido a nivel mundial que una de las principales causas es el bajo nivel de actividad física, que por diversas razones no practican, llevándolos a la mayoría al sedentarismo que puede significar un problema de salud muy serio. La actividad física es en la actualidad es importante en el momento de generar estilos de vida saludable para el mantenimiento del bienestar biológico, social y psicológico de la población; dentro de los procesos de promoción y prevención que deben implementar los futuros profesionales de la salud ⁽⁴¹⁾.

De lo antes mencionado, existen factores que determinan la conservación o deserción de la práctica de la actividad física, va a depender de las circunstancias, el entorno y la personalidad de cada persona, sobre su proceder personal y socio ambiental, estos factores que vienen a ser limitantes harán cambiar de parecer o evitara a la persona la realización de la actividad física, obstaculizando así los beneficios positivos que puede tener una persona y ser referente de la salud gracias al beneficio de la actividad física. ⁽⁴²⁾.

En relación a los factores limitantes de la práctica de actividad física, qué incluyen factores personales y socio ambientales, los resultados evidencian que la mayoría de los internos de enfermería presentan factores que limitan la práctica física lo cual discrepa con lo encontrado por Echevarría, P. quien concluye “los estudiantes de medicina, cumplen con las recomendaciones mundiales de actividad física, pero hay niveles moderados a altos de sedentarismo” y que “existe una asociación entre el sedentarismo y el incumplimiento de las recomendaciones mundiales de actividad física” ⁽²¹⁾ ; pero el presente estudio a su vez concuerda con lo manifestado por Espinoza y Gonzales quienes concluyen que “el

nivel de actividad física de los estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas es bajo”, ⁽¹⁸⁾ del mismo modo los estudios de Caro ,Rebolledo, Navarrete y Nina concluyen que “existe bajos niveles de actividad física en universitarios, a pesar de las recomendaciones de la OMS”, ⁽⁸⁾ “existe un alto nivel de sedentarismo en los estudiantes evaluados,” ⁽¹⁹⁾ “los estudiantes en su mayoría no responden al nivel recomendado según la Organización Mundial de Salud”. ⁽²⁰⁾

Con respecto a los factores que limitan la práctica de la actividad física, en sus dos dimensiones, personal y socio ambiental se observa que el mayor porcentaje lo obtiene los factores personales, estos resultados coinciden con el estudio de investigación realizado por Sevil J., sobre barreras percibidas para la práctica de la actividad física, el cual revela que “los estudiantes universitarios identificaron como mayor obstáculo la falta de tiempo para la práctica de la actividad física” ⁽¹⁷⁾, este estudio también concuerda con lo realizado por Naranjo P, Peña P, Prieto M., titulado barreras para la práctica de la actividad física en los estudiantes de la facultad de educación de la corporación universitaria minuto de Dios, identificando además de la falta de tiempo, la falta de energía y falta de voluntad, por lo tanto quienes mayor número de barreras presentan, menos probabilidad de practicar actividad física tienen”⁽¹⁴⁾, lo que coincide con las rutinas diarias de los internos de enfermería dentro del campus de la facultad.

Respecto a los factores personales se obtuvo que la mayoría de los internos presentan como factores que limitan la práctica de la actividad física la falta de tiempo, de motivación, deberes académicos y sus ocupaciones laborales; siendo similares con los estudios a nivel internacional realizados por Rubio R y Varela M, los cuales afirman

que “para promover la actividad física, las instancias encargadas de la promoción de estilos de vida saludables, deben abordar el sedentarismo a través de estrategias que permitan a los jóvenes manejar la falta de tiempo y la fuerza de voluntad” ⁽¹⁵⁾, así mismo Bastidas B, Ruiz G, Mellizo A, Muñoz J afirman que “la mayoría de estudiantes hacen poca o nula actividad física, el principal motivo para no realizar actividad física fue la falta de motivación” ^{.(13)}

De acuerdo a lo antes mencionado se deduce que la incorporación a la vida universitaria representa un gran cambio en el estilo de vida de cada persona, como las actividades académicas, el distanciamiento de su domicilio a la universidad, la poca flexibilidad de los horarios, el tiempo con la familia, actividades recreativas que los obliga a permanecer sentados por largas horas; impide la posibilidad de realizar actividades físicas. En el poco tiempo libre que suelen dedicarse a actividades sociales o de ocio, prefieren desarrollar comportamientos sedentarios, por tanto perciben la falta de tiempo como un obstáculo que les impide ser activos; se agrega a ello la falta de motivación en esta población estudiantil, entendiéndose motivación como un elemento importante en la hora de practicar actividad física para así aumentar el rendimiento y disminuir el riesgo de abandono.

En relación a las labores académicas y a la actividad extra laboral, que limitan la práctica de actividades físicas en el interno de enfermería, se considera las horas de práctica hospitalaria y comunitaria para cumplir con el currículo establecido, agregado a ello el cansancio que significa las actividades teóricas y en muchos de ellos actividades laborales extras ocasionan la no practica de alguna actividad física, simplemente no se logra hacer un espacio en la apretada agenda; pero hablar del tiempo se trata del recurso más valioso que se tiene, se sabe que es limitado y depende de cada uno aprovecharlo en actividades que

favorezcan la salud, o por el contrario desperdiciarlo en otras actividades que no tengan mucho beneficio. Es indispensable que los futuros profesionales de la salud al momento de generar estrategias frente al sedentarismo, los internos cuenten con una idea clara y seguridad frente a la misma y así la práctica de la actividad física se introduzca dentro de su propio estilo de vida.

Respecto a los factores socio ambientales, los resultados que limitan la práctica de la actividad física son la falta de accesibilidad a escenarios deportivos, el clima y las características del entorno, esto se asemeja a los resultados de Salazar C., Feu S., Vizuite M., De la Cruz E., en la investigación Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima, “identificaron que el contexto social y el entorno urbano condicionan el patrón de actividad física de los estudiantes universitarios de Colima”. ⁽¹⁶⁾ Se puede deducir que el estar cerca de escenarios deportivos estimularía el deseo inherente de la persona a realizar actividades físicas, caso contrario ocurre al no haber estos escenarios cerca a sus hogares, que según los resultados la mayoría de los internos de enfermería no tienen acceso a ello, no olvidar que las condiciones de seguridad del vecindario y los espacios adecuados también se relacionan con la práctica de la actividad física ya que en la actualidad la seguridad por las calles es temida por el aumento de delincuencia y escasa seguridad de parte de las autoridades no habiendo entornos adecuados y saludables para el desarrollo de las actividades físicas.

Por lo que se puede inferir de manera general que los internos de enfermería tienen factores personales y socio ambientales que los limitarían a realizar actividades físicas.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Las conclusiones del presente estudio son:

- En la mayoría de los internos de enfermería se encuentran presentes los factores limitantes para la práctica de la actividad física frente a una minoría que los encuentra ausente.
- En la mayoría de los internos de enfermería los factores personales como la falta de tiempo, falta de motivación, el deber académico y la ocupación laboral están presentes; siendo el temor a lesiones la que está ausente.
- En la mayoría de los internos de enfermería los factores socio ambientales como la falta de accesibilidad a escenarios deportivos, el clima, las características del entorno están presentes; siendo la distancia a la residencia, necesidad de acompañamiento y la dificultad económica las que se encuentran ausentes.

4.2 RECOMENDACIONES

Las recomendaciones correspondientes del estudio son:

- Elaborar estudios de investigación que tengan que ver con la importancia de la actividad física para mantener la salud física y mental de calidad en la población adulto joven.
- Incentivar a las autoridades y profesores de la universidad el fortalecimiento del plan de estudios para crear talleres de

actividad física, los cuales podrían ejecutarse al menos 3 veces por semana.

- Implementar programas deportivos, que impulsen a los estudiantes de enfermería realizar actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. [Internet]. Actividad física. Sitio web mundial: 2018 [actualizado 17 de octubre del 2019; citado 30 mayo 2019]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Pérez V. La promoción de la actividad física relacionada con la salud, la perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. España; 2003 [Internet]. [actualizado junio 2003 ; citado 26 de mayo 2019] pág.:69-74.Disponible en:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>
3. Ministerio de salud de Uruguay. [Internet].Guía de actividad física. Uruguay; 2013. [citado 15 mayo 2019].Disponible en:
https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307
4. Montero C., Morales C., Ramírez R., Aguilar .Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Revista. Médica. Chile; 2015 [internet]. [citado 16 mayo 2019] vol.143 n.8. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
5. Arboleda V., Arango E. Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. Revista

.Colombia; 2016 [internet]. [citado 16 mayo 2019] .pag:15-19.Disponible en:
<http://ActividadFisicYPercepcionesDeBeneficiosYBarrerasE-5390978.pdf>

6. Who.int [Internet].Inactividad física, un problema de salud pública mundial. Sitio web mundial: 2018 [actualizado 17 de octubre del 2019;citado 30 mayo 2019].Disponible en:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
7. La República.Peru.2019.Disponible en:
<https://larepublica.pe/reportero-ciudadano/1222732-mas-del-80-de-jovenes-en-el-peru-no-realizan-actividad-fisica>
8. Caro A., Rebolledo R. Determinantes para la actividad física en estudiantes universitarios .Revista Internacional de Ciencias de la Salud. Colombia; 2017. [internet]. [citado 19 julio 2019]. pág.:206.Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/318212432_Determinantes_para_la_Practica_de_Actividad_Fisica_en_Estudiantes_Universitarios
9. MINSA. Gob [Internet].Documento técnico: gestión para la promoción de la actividad física para la salud.Minsa, Perú: 2015. [Citado el 16 mayo del 2019] .Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3299.pdf>

10. Becerra S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología. Perú; 2013 [internet]. [citado 19 mayo 2019]. Vol. 31 (2).Disponible en:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v31n2/a06.pdf>
11. MINSA. Gob [Internet].Documento técnico: Orientaciones técnicas para promover universidades saludables. Minsa, Perú: 2015. [Citado el 16 mayo del 2019] .Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
12. De la Peña M. Inactividad física y sedentarismo. Sitio web. España; 2019. [actualizado el 3 de junio del 2019;citado 30 julio 2019].Disponible en:
<https://institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>
13. Bastidas B., Ruiz G., Mellizo A., Muñoz J .Actividad física falta de tiempo o falta de motivación. Revista Facultad ciencias de la salud. Colombia; 2015. [Citado 18 de julio 2019] pág.:8-14. Disponible en:
<file:///D:/10%20semestre%202019%202%20unmsm/TESIS/ActividadFisicaFaltaDeTiempoOFaltaDeMotivacion-5817026.pdf>
14. Naranjo P., Peña P., Prieto M. “Barreras para la práctica de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Corporación universitaria minuto de Dios”. Tesis. 2014. [consultado 20 junio 2019].Disponible en :

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/3409/TEFIS_NaranjoNaranjoPedro_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Rubio R., Varela M. El nivel de actividad física en estudiantes universitarios y su relación con las barreras percibidas para realizarla. Tesis. 2014. [consultado 20 junio 2019]
16. Salazar C., Feu S., Vizuite M., De la Cruz E. Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima. Revista .México; 2013. [Citado 17 junio 2019] .Vol. 8 .Pág.: 103 - 112.Disponible en:
<https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/298/257>
17. Sevil. J. Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física.Tesis.2010. [consultado 24 mayo 2019]
18. Espinoza K., Gonzales O. Actividad física en estudiantes de tecnología médica y de derecho y ciencias políticas de la universidad Norbert Wiener .Tesis, Perú, 2019. [consultado 02 junio 2020] .Disponible en:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3395/TESES%20Espinoza%20Katherine%20-%20Gonzales%20Oscar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Navarrete P., Parodi J., Vega E., Pareja A., Benites J. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de

educación superior. Artículo, Lima ,2019. [Citado 02 de junio 2020] .Vol. 19(1): 46-52.Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n1/a08v19n1.pdf>

20. Nina F. La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Tesis; 2017.[consultado 3 de junio 2019].Disponible en:
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8012>

21. Echevarría. P. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes de la Universidad de San Martín de Porres. Tesis; 2015. [consultado 25 mayo 2019]. Disponible en:
http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/2078/echevarria_pv.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Cintra O., Balboa Y. La actividad física un aporte para la salud. Revista Digital. Argentina; 2011. [internet] [consultado 26 de julio de 2019].(16) 159 Disponible en:
<file:///C:/Users/Blanca/Desktop/cancio%20ani/UnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>

23. OMS. [Internet]. Salud. Sitio web mundial: 2018 [actualizado 15 de agosto del 2019; citado el 20 de julio del 2019]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

24. OMS. [Internet]. La actividad física en los jóvenes. Sitio web mundial: 2018 [actualizado 18 de setiembre del 2019; citado 5 de junio 2020]. Disponible en:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
25. Dimas J. Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas UANL. Tesis. 2006. [internet]. [consultado 5 de julio de 2020]. Disponible en:
<http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
26. Miranda N., Antúnez M. Los Estereotipos de Género en la Prácticas de Actividades Física y Deportiva. Revista .Argentina; 2006. [consultado 5 de julio de 2020]. Disponible en:
http://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/fg7/artigos/A/Antunez-Miranda_21.pdf
27. Barbosa S., Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Revista Katharsis. 2018. pp. 141-159. [consultado 5 de julio de 2020]. Disponible en:
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
28. Becerril Z. La relación de la inactividad física con los factores de riesgo. Tesis. 2015. [consultado 5 de julio de 2020]. Disponible en:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/26209/impresion%20tesis%20final-split-merge.pdf;jsessionid=65718D78806796CE454355D8C1BC3C34?sequence=3>

29. Caro A. Factores individuales y socio-ambientales relacionados a la actividad física en universitarios. Tesis. Colombia; 2017.
30. Naranjo M. Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Revista educación .Costa Rica; 2009. [consultado 28 de julio de 2019] .33(2), 153-170.Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
31. Carrillo S., Ríos J. Trabajo y rendimiento escolar de los estudiantes universitarios. Revista, México ,2013. [consultado 1 agosto de 2019]. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?t=sci_arttext&pid=S0185-27602013000200001
32. Ariza J., La Verde C., Pàrraga O. Representaciones sociales de la actividad física y sus condicionantes. Tesis, Colombia 2013.
33. Rivera J., Cedillo L., Pérez J., Flores B., Aguilar R. Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Ciencias. México, 2018. [internet]. [consultado 28 de julio de 2019]. Vol.: 5 N (1). Disponible en:

<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
34. Zaragoza J., Serra J., Ceballos O., Generelo E., Julián J. Los factores ambientales y su influencia en los patrones de Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. actividad física en

- adolescentes. Revista internacional de ciencias del deporte. España; 2006. [internet]. [consultado 30 de julio de 2019]. Vol. 2. Páginas: 1-14. Disponible en:
<https://www.cafyd.com/REVISTA/art1n4a06.pdf>
35. Burillo P. Las instalaciones deportivas en España y su incidencia en la actividad física. Libro. España; 2011. [internet]. [consultado 30 de julio de 2019]. Disponible en:
https://books.google.com.pe/books?id=VOzzAwAAQBAJ&pg=PA3&dq=proximidad+a+la+residencia+y+la+actividad+f%C3%A9sica&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q=proximidad%20a%20la%20residencia%20y%20la%20actividad%20f%C3%A9sica&f=false
36. Espinoza K., Rojas N. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los profesionales de la salud del Hospital II-2 Tarapoto. Tesis, 2019.
37. Tercedor P., Jiménez M., López B. La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. un camino por hacer. Revista motricidad .Granada; 1998. [internet]. [consultado 1 de agosto de 2019]. Vol. 4, 203-217. Disponible en:
<file:///C:/promocion166429-1-PB.pdf>
38. Gonzales J. La actividad física orientada a la promoción de la salud. Revista. España; 2004. [internet]. [consultado 4 de agosto de 2019]. Disponible en:
<file:///C:/Users/LaActividadFisicaOrientadaALaPromocionDeLaSalud-1065700.pdf>
39. Aristizábal G., Blanco D., Sánchez A., Ostiguiñ R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en

torno a su comprensión. Artículo de Revisión. México; 2011.
[Internet]. [Citado 30 julio 2019]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

40. Garavito A. La formación integral de estudiantes de enfermería. Revista científica.Colombia; 2013. [Citado 5 agosto 2019]. 15 (2); pág.: 153-172. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1452/145229803009.pdf>

41. Paramio A., Gilolarte P., Guerrero C, Mestre J., Guil R. Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. Revista de Psicología. España; 2017. [citado 30 de noviembre del 2019] pág.:3-4. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220044.pdf>

42. Moreno S. Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente. España ,2014. [Citado 2 de diciembre del 2019]. Disponible en:
<https://zaguan.unizar.es/record/16907/files/TAZ-TFG-2014-2122.pdf>

ANEXO

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Instrumento

ANEXO B. Consentimiento informado

ANEXO C. Operacionalización de la variable

ANEXO D. Tablas

ANEXO E. Matriz del proyecto de investigación

ANEXO F. Matriz de datos

ANEXO G. Libro de códigos

ANEXO H. Tabla de concordancia

ANEXO I. Confiabilidad del instrumento

ANEXO J. Gráficos

ANEXO K. Permiso para ejecución del instrumento

ANEXO A

CUESTIONARIO

I. Presentación:

Muy buenos días mi nombre es Blanca Arenas, soy estudiante de enfermería de la UNMSM, y estoy desarrollando un estudio de investigación titulado: Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la U.N.M.S.M – 2019, solicito tengan la amabilidad de responder las preguntas que a continuación se les formula, con la mayor sinceridad posible. La información será tratada de manera confidencial pues el instrumento es anónimo, por lo que ustedes no deben tener ninguna duda en responder el presente cuestionario.

II. Instrucciones

Lea cada pregunta y coloque un aspa según la alternativa que corresponda, no deje de responder ninguna pregunta.

III. Datos Generales

- Sexo : masculino () femenino()
- Edad :
- Peso :
- Talla :
- Procedencia :
- Distrito de residencia :
- Estado civil: soltero() casado() conviviente()
- Dedicación: solo estudia() trabaja y estudia()
- Antecedente familiares si() no()
- ❖ Hipertensión ()
- ❖ Diabetes ()
- ❖ Enfermedad cardiovascular ()
- ❖ Otro: _____

IV. Datos Específicos

A. Factores Personales

1. ¿Practicas deporte?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

2. ¿Tiene alguna motivación para realizar actividad física en tu vida diaria?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

3. ¿La actividad física esta entre tus prioridades en tu vida diaria?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

4. ¿El horario de estudio te limita a la práctica de alguna actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

5. ¿Dedicas tu tiempo libre en realizar algún deporte?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

6. ¿Participas en competencias deportivas en la facultad de medicina?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

7. ¿Los horarios teóricos y prácticos en el internado dificultan tu tiempo para realizar actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

8. ¿El exceso de tareas académicas te limitan la práctica de alguna actividad física en tu vida diaria?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

9. ¿El trabajo o las ocupaciones en tu hogar te limitan el tiempo para realizar alguna actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

10. ¿Prefieres realizar otras actividades como (escuchar música, ver Tv, videos, jugar en la computadora, dormir etc.) en vez de optar por realizar algún deporte?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

11. ¿Temes sufrir lesiones por realizar actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

12. ¿Te preocupas por realizar alguna actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

B. Factores Socioambiental

13. ¿Fomentas acciones como la práctica de actividad física entre sus compañeros de clase?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

14. ¿El estar acompañado o no acompañado sería una limitante para que realices actividad física?

- | | | |
|---------------|-----------------|------------|
| a) Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) Casi nunca | | e) Nunca |

15. ¿La preferencia al uso de las redes sociales (facebook, Instagram, WhatsApp, messenger, snapchat, etc) te limitaría a la práctica de actividad física?

- | | | | |
|----|------------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) | Casi nunca | | e) Nunca |

16. ¿Ha asistido a algún gimnasio?

- | | | | |
|----|------------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) | Casi nunca | | e) Nunca |

17. ¿Es limitante no contar con recursos económicos para ir a un gimnasio?

- | | | | |
|----|------------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) | Casi nunca | | e) Nunca |

18. ¿Cuentas con recursos económicos para ir a un gimnasio?

- | | | | |
|----|------------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) | Casi nunca | | e) Nunca |

19. ¿De no tener los recursos económicos necesarios para un gimnasio, puedes realizar la actividad física al aire libre?

- | | | | |
|----|------------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
| d) | Casi nunca | | e) Nunca |

20. ¿Si tuvieras oportunidad de realizar alguna actividad física, la distancia de tu casa a la universidad sería un obstáculo?

- | | | | |
|----|---------|-----------------|------------|
| a) | Siempre | b) Casi siempre | c) A veces |
|----|---------|-----------------|------------|

- d) Casi nunca e) Nunca

21. ¿El clima para ti influye en la realización de alguna actividad física?

- a) Siempre b) Casi siempre c) A veces
d) Casi nunca e) Nunca

22. ¿La accesibilidad a escenarios deportivos influiría en ti para realizar alguna actividad física?

- a) Siempre b) Casi siempre c) A veces
d) Casi nunca e) Nunca

23. ¿Las características del entorno donde vives te limita a realizar alguna actividad física?

- a) Siempre b) Casi siempre c) A veces
d) Casi nunca e) Nunca

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,
firmo este consentimiento, para que me hagan una encuesta, después de haberme enterado de forma verbal y escrita de la justificación y los objetivos del trabajo de investigación: factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la U.N.M.S.M – 2019, entendiendo que esta información aportará a conocer algunos factores limitantes relacionados con la práctica de la actividad física, que mi participación es totalmente voluntaria y mis respuestas no serán reveladas a nadie y que en ningún informe de este estudio se me identificará en forma alguna.

.....

Firma de la participante

ANEXO C

OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADOR	VALOR	DEFINICION OPERACIONAL
Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería	La práctica de actividad física ayuda a conservar la calidad de vida y a minimizar el riesgo de múltiples enfermedades; pero existen factores que pueden acortar y reducir la realización de la actividad física tan importante para el	Factores personales	<ul style="list-style-type: none"> Falta de motivación Falta de tiempo Deber académico Ocupación laboral. Temor a lesiones 	<p>AUSENTE</p> <p>PRESENTE</p>	Son conjunto de dificultades que tiene el interno de enfermería para llevar a cabo una actividad física determinada, que favorezcan su salud, bienestar y mejora de su calidad de vida; así tenemos dentro de las dimensiones: personales y socioambiental.

	<p>ser humano la cual tiene como consecuencia generar resultados negativos en la calidad de vida de las personas .</p>	<p>Factores Socioambiental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de acompañamiento • Preferencia a elementos tecnológicos • Dificultad económica • Distancia a la residencia • Características del entorno • Clima • Accesibilidad a los escenarios deportivos. 		<p>Estos serán medidos a través de un cuestionario cuyo valor final será presente o ausente.</p>
--	--	---------------------------------------	--	--	--

ANEXO D

TABLAS

Datos generales de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2019

IMC	INTERNOS	
	N°	%
OBESIDAD	3	5%
SOBREPESO	28	47%
NORMAL	26	43%
BAJO PESO	3	5%
TOTAL	60	100%
PROCEDENCIA	INTERNOS	
	N°	%
COSTA	38	63%
SIERRA	19	32%
SELVA	3	5%
TOTAL	60	100%
DISTRITO DE PROCEDENCIA	INTERNOS	
	N°	%
CONO SUR	25	42%
CONO NORTE	26	43%
CENTRO	9	15%
TOTAL	60	100%
ESTADO CIVIL	INTERNOS	
	N°	%
SOLTERO	58	97%
CASADO	0	0%
CONVIVIENTE	2	3%
TOTAL	60	100%
DEDICACION	INTERNOS	
	N°	%
SOLO ESTUDIA	28	47%
TRABAJA Y ESTUDIA	32	53%
TOTAL	60	100%
ANTECEDENTES FAMILIARES	INTERNOS	
	N°	%
NO TIENE	11	18%
TIENE	49	82%
TOTAL	60	100%

Datos generales según edad y sexo de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2019

EDAD (AÑOS)	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO N°	%	MASCULINO N°	%	N°	%
20-21	3	5%	0	0%	3	5%
22-24	36	60%	1	2%	37	62%
25-27	18	30%	0	0%	18	30%
28-30	2	3%	0	0%	2	3%
TOTAL	59	98%	1	2%	60	100%

Tabla1 Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2019.

Factores que limitan la práctica de la actividad física	Internos de Enfermería	
	N°	%
Presente	50	83
Ausente	10	17
TOTAL	60	100

Tabla 2 Factores que limitan la práctica de la actividad física, en la dimensión Personal, en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2019.

Nivel del logro de la competencia Trabajo en Equipo, según la dimensión Personal	TOTAL		Internos de Enfermería			
			Presente		Ausente	
	N°	%	N°	%	N°	%
Exceso de Ocupaciones Académicas	60	100	42	70	18	30
Ocupaciones Laborales	60	100	40	67	20	33
Falta de Tiempo	60	100	53	88	7	12
Falta de Motivación	60	100	53	88	7	12
Temor a Lesiones	60	100	6	10	54	90

Tabla 3 Factores que limitan la práctica de la actividad física, en la dimensión Socioambiental, en los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2019.

Nivel del logro de la competencia Trabajo en Equipo, según la dimensión Socioambiental	TOTAL		Internos de Enfermería			
			Presente		Ausente	
	N°	%	N°	%	N°	%
Necesidad de acompañamiento	60	100	20	33	40	67
Preferencia a elementos tecnológicos	60	100	36	60	24	40
Dificultad económica	60	100	19	32	41	68
Distancia a la residencia	60	100	18	30	42	70
Características del entorno	60	100	49	82	11	18
Clima	60	100	51	85	9	15
Accesibilidad de los escenarios deportivos	60	100	52	87	8	13

ANEXO E
MATRIZ DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

VARIABLE	OBJETIVOS	BASE TEORICA	METODO DE ESTUDIO	TECNICA DE INVESTIGACION	VALOR FINAL
Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería	Objetivo general	I. Generalidades sobre la actividad física I.1 Concepto de actividad física I.2. Parámetros de la actividad física I.3. Actividad física en el adulto joven I.4. Riesgo para la salud por la inactividad física y el sedentarismo I.5. La actividad física y sus factores.	Este estudio de investigación es de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo y diseño descriptivo de corte transversal.	La técnica es un encuesta y el instrumento es un cuestionario tipo Likert.	Presente
	Objetivo específico	II. Enfermería y la promoción de la salud II.1. Normatividad que promueve la actividad física en el Perú.			Ausente

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores personales que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería. • Identificar los factores socio ambiental que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería. 	<p>II. 2. Rol de enfermería en la actividad física.</p> <p>II. 3. Promoción de la salud y la actividad física.</p> <p>II.4. Modelo de Promoción de la salud de Nola Pender</p> <p>III. La universidad y la promoción de la actividad física.</p>			
--	---	--	--	--	--

ANEXO F

MATRIZ DE DATOS

	DATOS GENERALES								DATOS ESPECIFICOS																									
	S	E	IMC	P	DP	EC	D	AF	DIMENSION PERSONAL												SUBTOTAL	DIMENSION SOACIOAMBIENTAL											SUBTOTAL	TOTAL
									1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	13	
2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	13
3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5	16	
4	2	2	1	1	2	1	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	7	16
5	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	17
6	2	2	1	1	3	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7	15
7	2	2	3	1	3	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	17
8	2	2	3	1	3	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	16
9	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	15
10	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	9	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	15
11	2	3	1	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	8	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	14
12	2	3	3	1	3	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	16
13	2	3	3	1	2	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	11
14	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6	16
15	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7	17
16	2	3	1	1	1	1	2	2	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	6	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	11
17	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	7	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	14
18	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	6	16
19	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	18	
20	2	2	1	3	1	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	12

21	2	2	1	1	3	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	16		
22	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	7	17		
23	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	0	1	9	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	16		
24	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4	22
25	2	3	3	1	2	1	1	2	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	8	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	15	
26	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	8	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6	14	
27	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7	16	
28	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	19	
29	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7	16	
30	2	2	4	2	2	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	16	
31	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	18	
32	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	18	
33	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	9	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	16	
34	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7	18	
35	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	9	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	17	
36	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	8	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7	15	
37	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	18	
38	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	8	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	12		
39	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	18	
40	2	2	4	2	2	1	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	16	
41	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	9	
42	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	13	
43	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	8	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	17	
44	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	8	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6	14
45	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	17	
46	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8	17	
47	2	2	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	16	
48	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	17	
49	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	16	
50	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	8	18		
51	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	17	
52	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	19	
53	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	16	
54	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	8	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	8	16	
55	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	9	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	12	
56	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6	12	
57	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	6	12	
58	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	17	
59	2	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	17	
60	2	3	1	2	1	1	1	2	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6	12	

ANEXO G
LIBRO DE CÓDIGOS

DATOS GENERALES	
CATEGORÍA	CÓDIGO
Sexo	
Masculino	1
Femenino	2
Edad	
20-21	1
22-24	2
25-27	3
28-30	4
IMC	
NORMAL	1
BAJO PESO	2
SOBREPESO	3
OBESIDAD	4
PROCEDENCIA	
COSTA	1
SIERRA	2
SELVA	3
DISTRITO DE PROCEDENCIA	
CONO NORTE	1
CONO SUR	2
CENTRO	3
ESTADO CIVIL	
SOLTERO	1
CONVIVIENTE	2
CASADO	3
DEDICACION	
SOLO ESTUDIA	1
TRABAJA Y ESTUDIA	2
ANTECEDENTES FAMILIARES	
No Tiene	1
Tiene	2

DATOS ESPECIFICO			
Nº DE ITEMS	CATEGORIA	ALTERNATIVA	CODIGO
1	DIMENSION PERSONAL	SIEMPRE	1
2			
3			
4		CASI SIEMPRE	1
5			
6			
7		A VECES	1
8			
9		CASI NUNCA	0
10			
11			
12		NUNCA	0

Nº DE ITEMS	CATEGORIA	ALTERNATIVA	CODIGO
13	DIMENSION SOCIOAMBIENTAL	SIEMPRE	1
14			
15		CASI SIEMPRE	1
16			
17		A VECES	1
18			
19		CASI NUNCA	0
20			
21			
22		NUNCA	0
23			

ANEXO H

JUICIO DE EXPERTOS PRUEBA BINOMIAL: TABLA DE CONCORDANCIA

Nº DE ITEMS	Nº DE JUECES								VALOR DE P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4	1	1	1	1	1	0	1	1	0.035
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0.035
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
7	1	1	1	1	1	1	0	1	0.035
Total									0.121

Positiva = 1 (SI)

Negativo = 0 (NO)

Entonces tenemos: $P = \frac{0.121}{7} = 0.017$

“Si $P < 0.05$ la concordancia es significativa”

Por lo tanto se observa que el grado de concordancia es significativo,
es decir el instrumento es válido.

ANEXO I
PRUEBA DE CONFIABILIDAD
COEFICIENTE DE KUDER-RICHARDSON (K-R 20)
(VARIANTE DEL ALFA DE CROMBACH)

La prueba se aplicó a 15 estudiantes del 5to año de enfermería.

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} * \frac{V_t - \sum pq}{V_t}$$

En donde:

r_{tt} = coeficiente de confiabilidad.

N = número de ítemes que contiene el instrumento.

V_t = varianza total de la prueba.

$\sum pq$ = sumatoria de la varianza individual de los ítemes.

Donde:

$X > 0.7$ para que el instrumento sea confiable.

Reemplazando

$$X = [(23/23 - 1) * ((21.09 - 3.80) / 21.09)]$$

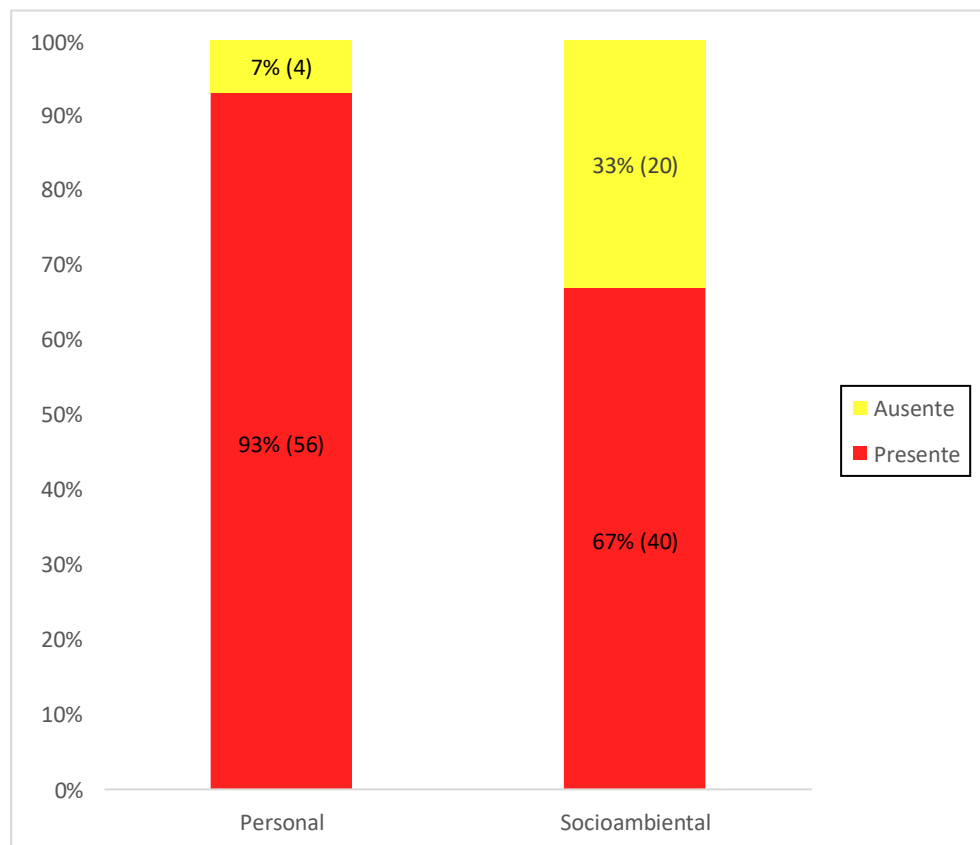
$$X = 0.86$$

Por lo tanto el instrumento es confiable.

ANEXO J

GRAFICO

FACTORES QUE LIMITAN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EN SUS DOS DIMENSIONES, EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, 2019.



ANEXO K
PERMISO PARA EJECUCIÓN DEL INSTRUMENTO

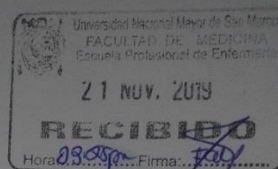
Lima 21 de Noviembre del 2019

Dra.

MARIA ARCAYA MONCADA

Directora de la Escuela Profesional de Enfermería

Facultad de Medicina



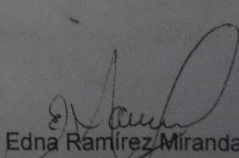
Presente

De mi mayor consideración:

Mediante el presente tengo a bien dirigirme a usted para saludarla muy cordialmente y adjunto el proyecto de tesis titulado Factores que limitan la práctica de la actividad física en los internos de enfermería en una universidad pública – 2019 de la señorita Blanca Nieves Arenas Cruces, para su revisión, aprobación y la tramitación de la RD respectiva para que pueda ser ejecutada lo más pronto posible.

Esperando acceda a mi solicitud sin otro particular quedo de usted.

Atentamente


Mg. Edna Ramírez Miranda
Asesora